

Kokosquark mit Grapefruit

Dessert » Kokos-Dessert

Zutaten (4 Personen)

- » 40g Kokosraspel
- » 4 Orange(n)
- » 2 rosa Grapefruit(s)
- » 500g Magerquark
- » 1 EL Apfeldicksaft

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

bis 30min

Zubereitung

1. Die Kokosraspel in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe unter Rühren anrösten. Herausnehmen und auf einem Teller abkühlen lassen.

2. Orangen und Grapefruits mit einem scharfen Messer dick schälen, so dass die weiße Haut mit entfernt wird. Die Filets entlang der Trennhäute herausschneiden. Den Saft dabei auffangen.

3. Quark mit dem aufgefangenen Orangen- und Grapefruitsaft, Apfeldicksaft und der Hälfte der Kokosraspel verrühren. In vier Gläser füllen, die Fruchtfilets und die übrigen Kokosraspel darauf geben und sofort servieren.

Nährwerte: 220kcal/E19g/F7g/KH18g pro Portion

angelegt am: 17.11.2003

Rezept-Nr: 705

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke